

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Лицей сервиса и индустриальных технологий»**

Рассмотрено и принято
На заседании Педагогического Совета
Санкт-Петербургского
государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения
«Лицей сервиса и индустриальных
технологий»
Протокол № 17 от 30.08.2023 г.

Утверждено
Приказ № 325/1 от 30.08.2023г.
Директор СПб ГБПОУ
«Лицей сервиса и индустриальных
технологий»



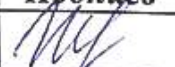
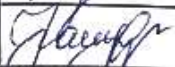
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Возраст обучающихся: 15-23 года

Срок освоения: 2 года

г. Санкт-Петербург
2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Разработчик</i>	<i>Педагог ДО</i>	<i>Шевцова Е.В.</i>		
<i>Согласовано</i>	<i>Методист</i>	<i>Котова Н.Ю.</i>		

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	5
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	6
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	6
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	6
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.	
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	8
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	8
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.	
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРОГРАММЫ	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы.

Учащиеся получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис благодаря разработанной системе поэтапного обучения и контроля.

Занятия настольным теннисом являются необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных учащихся, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а также обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 15 до 23 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Набор в секцию свободный. Наполняемость в группах составляет 15 человек.

Уровень освоения программы: базовый.

Программа рассчитана на 432 часа и 2 года обучения: первый год 216 часов, второй год 216 часов.

При разработке образовательной программы спортивной секции «Настольный теннис» за основу была взята программа Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис, 2013 г.

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физической развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательная программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих **задач**:

Образовательная:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.

Развивающие:

2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Воспитательная:

4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы - русский.

Материально-техническое оснащение программы: игровая площадка с теннисным столом с сеткой, ракетки, теннисные мячи.

Формы аттестации (контроля):

- анализ выполнения упражнений, разбор выступления на соревнованиях;
- выполнение нормативов;
- устный опрос.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
	Теория	Практика	Всего		
Вводное занятие. Вводный инструктаж	2	–	2	Беседа	Устный опрос
Общая физическая подготовка	4	36	40	Тренировка	Анализ выполнения упражнений, выполнение нормативов
Техническая подготовка	4	48	52	Тренировка	
Тактическая подготовка	4	48	52	Тренировка	
Специальная физическая подготовка	4	48	52	Тренировка	
Подготовка к участию и участие в соревнованиях и массовых праздниках	2	14	16	Тренировка, соревнования, праздник	Анализ выступления на соревнованиях
Итоговое занятие	0	2	2	Вечер, праздник	
ИТОГО за 1 год обучения:	12	204	216		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
	Теория	Практика	Всего		
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	–	2	Беседа	Устный опрос
Общая физическая подготовка	2	22	24	Тренировка	Анализ выполнения упражнений, выполнение нормативов
Техническая подготовка	2	50	52	Тренировка	
Тактическая подготовка	2	50	52	Тренировка	
Специальная физическая подготовка	2	50	52	Тренировка	
Подготовка к участию и участие в соревнованиях и массовых праздниках	2	30	32	Тренировка, соревнования, праздник	Анализ выступления на соревнованиях
Итоговое занятие	0	2	2	Вечер, праздник	
ИТОГО за 1 год обучения:	12	204	216		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных часов	Режим занятий
1 год	11 сентября 2023	31 мая 2024	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября 2024	31 мая 2025	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:
- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;
 - иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,
 - выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
 - при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;
 - активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
 - при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
 - знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
 - иметь положительный настрой на соревнования.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1) Вводное занятие. Вводный инструктаж.

1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
4. Основа техники и техническая подготовка.
5. Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.

2) Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Формирование групп.
2. Строевые упражнения.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Прыжковые упражнения.
5. Акробатика (кувырки вперед, кувырки назад, стойка, мост и т.д.)
6. Упражнения на перекладине (переворот, выход силы, подтягивание и т.д.)

7. Упражнения с отягощением (со штангой, с гирей, с набивными мячами и т.д.)
8. Челночный бег (3*10, 5*10, 10*10)
9. Прыжки на скакалке (на время: 30 сек., 1 мин., 3 мин.)
10. Комбинированные эстафеты (с мячами, с палками, с отягощением и т.д.)

3) Техническая подготовка

1. Исходные положения (стойки)
 - правосторонняя
 - нейтральная (основная)
 - левосторонняя
2. Способы передвижений
 - бесшажный
 - шаги
 - прыжки
 - рывки
3. Способы держания ракетки
 - вертикальная хватка – «пером»
 - горизонтальная хватка - «рукопожатие»
4. Подачи
 - по способу расположения игрока
 - по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
 - срезка
 - подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
 - толчок
 - откидка
 - подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
 - накат
 - топ-удар

4) Тактическая подготовка

1. Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

2. Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

5) Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения для развития игровой ловкости.
2. Упражнения для развития специальной выносливости.
3. Упражнения для развития скоросто-силовых качеств.

4. Упражнения с отягощением.
5. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
6. Поддача мяча (на право, на лево).
7. Накаты слева, справа.
8. Подрезка слева, справа.
9. Совершенствование изученных правил.
10. Имитация навыков подрезки, срезов, подставок, передач.
11. Выполнение технических приемов с отягощением и амортизацией.
12. Сочетание подкатов и подрезов.
13. Поддача в зоны.

б) Игровая и соревновательная подготовка

1. Подвижные игры.
2. Эстафеты с элементами настольного тенниса.
3. Игровые спарринги.
4. Первенство секции (1-2 полугодие).
5. «Юность России» (2 полугодие).
6. «Досуг» (1 полугодие).
7. Сдача контрольных тестов (1-2 полугодие).

7) Вечера. Праздники. Подведение итогов (1-2 полугодие)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

К концу 2-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатам и топ-спином;
- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,
- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;
- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
- иметь положительный настрой на соревнования.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1) Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

1. Цели и задачи второго года обучения. План работы секции.
2. Пробная игра по микрокомандам.
3. Техника безопасности во время занятий настольным теннисом.

2) Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Прыжковые упражнения.
3. Акробатика (кувырки вперед, кувырки назад, стойка, мост и т.д.)

4. Упражнения на перекладине (переворот, выход силы, подтягивание и т.д.)
5. Упражнения с отягощением (со штангой, с гирей, с набивными мячами и т.д.)
6. Челночный бег (3*10, 5*10, 10*10)
7. Прыжки на скакалке (на время: 30 сек., 1 мин., 3 мин.)
8. Комбинированные эстафеты (с мячами, с палками, с отягощением и т.д.)

3) Техническая подготовка

1. Исходные положения (стойки)
 - правосторонняя
 - нейтральная (основная)
 - левосторонняя
2. Способы передвижений
 - бесшажный
 - шаги
 - прыжки
 - рывки
3. Способы держания ракетки
 - вертикальная хватка – «пером»
 - горизонтальная хватка - «рукопожатие»
4. Подачи
 - по способу расположения игрока
 - по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
 - срезка
 - подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
 - толчок
 - откидка
 - подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
 - накат
 - топ-удар

4) Тактическая подготовка

1. Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

2. Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

5) Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения для развития игровой ловкости.
2. Упражнения для развития специальной выносливости.

3. Упражнения для развития скоросто-силовых качеств.
4. Упражнения с отягощением.
5. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
6. Подача мяча (на право, на лево).
7. Накаты слева, справа.
8. Подрезка слева, справа.
9. Совершенствование изученных правил.
10. Имитация навыков подрезки, срезов, подставок, передач.
11. Выполнение технических приемов с отягощением и амортизацией.
12. Сочетание подкатов и подрезов.
13. Подача в зоны.

б) Игровая и соревновательная подготовка

1. Подвижные игры.
2. Эстафеты с элементами настольного тенниса.
3. Игровые спарринги.
4. Первенство секции (1-2 полугодие).
5. «Юность России» (2 полугодие).
6. «Досуг» (1 полугодие).
7. Сдача контрольных тестов (1-2 полугодие).

7) Вечера. Праздники. Подведение итогов (1-2 полугодие)

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Этапы обучения и содержание курса

Год обучения	Основные цели	Задачи	Средства и методы обучения
<p><u>1-ый</u></p> <p>Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного тенниса. Обучение выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении. Получение представлений об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе.</p>	<p>1.Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»).</p> <p>2.Обучение осознанному передвижению в пространстве.</p> <p>3.Показ и освоение основных ударов с отскока.</p> <p>4.Активное взаимодействие с другими обучающимися.</p>	<p>1) обучение ловле, бросанию и катанию теннисного мяча.</p> <p>2) обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх).</p> <p>3) обучение контролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении удара).</p> <p>4) видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем</p>	<p><u>Методы:</u></p> <p>1. Игровой метод.</p> <p>2. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения).</p> <p>3.Соревновательный метод (только в командном формате).</p> <p><u>Средства:</u></p> <p>1. Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча.</p> <p>2. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой.</p> <p>3. Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и</p>

Год обучения	Основные цели	Задачи	Средства и методы обучения
<p>Проведение первых соревнований в конце года в командном формате.</p>		<p>передвижений. 5) разучивание имитации ударов. 6) разучивание ударов с отскока. 7) обучение комбинированным действиям в парах и группах. 8) обучение активным нападающим действиям, которые усложняют прием и контроль мяча сопернику.</p>	<p>отбивание мяча. 4. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке. 5. Имитация ударов в зеркальном показе. 6. Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, сопровождение мяча, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу). 7. Игры и упражнения для освоения навыков игры 8. Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2, 3, 4 ударов). 9. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли</p>
<p>Ознакомление с основами закрытых, полуоткрытых и открытых и тактических комбинаций, способами активного завершения розыгрыша. Проведение соревнований (четыре раза в год) в командноличном и личном формате</p>	<p>2. Воспитание физических качеств</p>	<p>1) совершенствование подачи, приема подачи и ударов с лета 2) совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях)</p>	<p>1. Упражнения в парах, группах по 4-6 человек на удержание мяча в игре. 2. Игра с двумя касаниями мяча на ракетке. 3. Упражнения для управления направлением мяча: «Восьмерка», «Треугольник». 4. Закрытый розыгрыш: подача, прием, выход к сетке, завершающий удар. 5. Открытый розыгрыш подача, прием по диагонали (линии) – свободное завершение комбинации. 6. Подвижные игры с мячом и ракеткой</p>

Год обучения	Основные цели	Задачи	Средства и методы обучения
			<p>высокой подвижности («Гонки с мячами», «Курочки», «Пустая ракетка»).</p> <p>7. Прыжки на двух и одной ногах, перекаты с ноги на ногу, связки: бег, шаг для удара, приставной шаг.</p> <p>8. Упражнения для релаксации.</p>

Критерии оценки образовательных результатов:

Исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильный замах (на счет «раз»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Выполнение ударного движения (удар,) (на счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное – 0 баллов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
4. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
7. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
8. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются воспитанники:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся настольному теннису должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности во время занятий настольным теннисом:

Педагог должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Воспитанник должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- не заходить в игровую зону играющей пары;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;
- не стоять близко к обучающимися, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения педагога,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;

3. Требования безопасности по окончании занятий.

Воспитанник должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в спортивной секции по настольному теннису.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПРОГРАММЫ

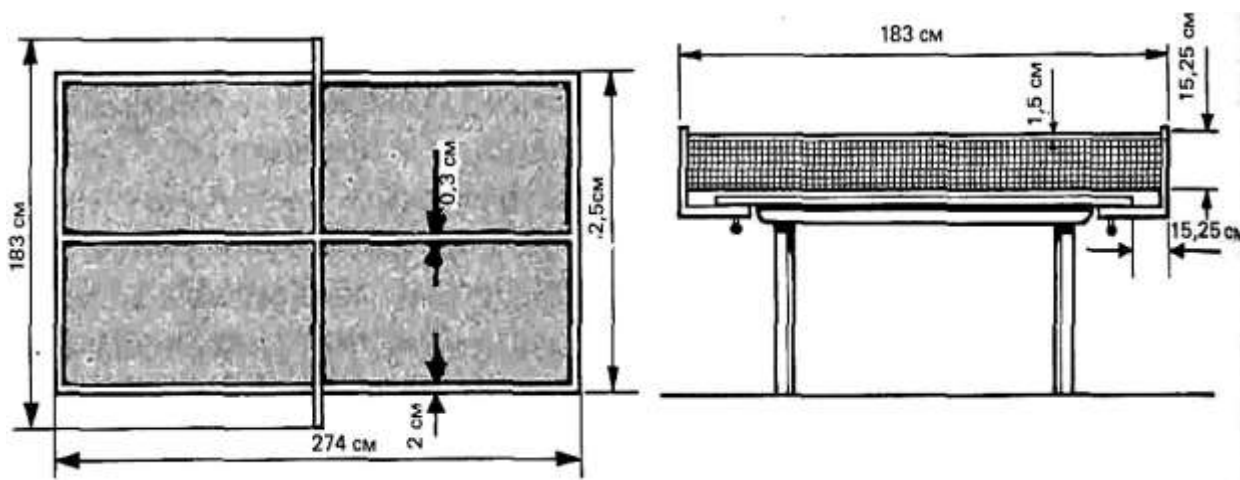


Рис 1. Размеры теннисного стола. Игровая площадка, на которой, как правило, размещается стол, имеет размеры для российских соревнований 5 м х 7 м и огорожена бортиками темного цвета высотой 75 см.

Сетка. Над столом натягивается сетка длиной 183 см. Высота ее по всей ширине стола 15,25 см. Внутри верхней кромки сетки шириной 1,5 см (она белого цвета) натягивают шнур; нижний край должен вплотную примыкать к поверхности стола. Сетка плетеная, с квадратными клетками размером 1,3 — 1,5 см. Стойки сетки, которыми она крепится к столу, отстоят от боковой грани стола на 15,25 см.

Мяч для настольного тенниса – шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча – 2,7 г.

Ракетка – спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 процентов лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

Основание ракетки - основа ракетки для игры в настольный теннис и имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щетки» ручки ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины. В ракетке различают ручку, шейку, игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны – со стороны ладони и тыльной стороны – со стороны внешней части кисти и ребро ракетки.

Накладка – резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойными – сэндвич (мягкая ракетка), нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич), или внутрь (оборотный сэндвич).

Обычная пупырчатая резина – это однослойная не ячеистая резина, натуральная или синтетическая, с пупырышками, равномерно распределенными по ее поверхности с плотностью не менее 10 и не более 50 штук на 1 см². Отношение высоты пупырышек к их диаметру – не более 1х1.

Резина типа сэндвич – один слой ячеистой (пористой) резины, покрытой снаружи одним слоем обычной пупырчатой резины; толщина пупырчатой резины – до 2 мм включительно.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Настольный теннис - олимпийский вид спорта, в котором теннисисты перебивают мяч ракетками на столе через сетку натянутую посередине стола. Задачей игроков является при помощи специальной теннисной ракетки отправить теннисный мяч через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог вернуть его обратно. При этом, требуется, чтобы мяч всегда попадал на стол. В теннис играют либо два игрока (одиночная игра), либо две команды по два игрока (парная игра).

Игра в настольный теннис ведется до выигрыша одной из сторон 11 очков на большинство из 3-х партий (для детей), 5-ти (игры в подгруппах) или 7-ми партий (финалы и главные соревнования).

Порядок игры. В одиночных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего подающий и принимающий поочередно выполняют правильный возврат.

В парных встречах подающий должен первым выполнить правильную подачу, принимающий должен затем выполнить правильный возврат, после чего партнер подающего должен произвести правильный возврат, затем правильный возврат следует выполнить партнеру принимающего; в дальнейшем каждый игрок в такой же очередности должен выполнить правильный возврат.

Переигровка. Розыгрыш переигрывается, если:

- при подаче мяч, пролетая «над или вокруг» комплекта сетки, коснется его (при условии, что во всех других отношениях подача выполнена правильно) или принимающий (или его партнер) помешает мячу;
- подача выполнена, когда принимающий (пара) не готов к приему мяча, при условии, что никто из принимающих не пытался отбить мяч;
- ошибка при выполнении правильной подачи, правильного возврата или какого-либо другого требования правил игры произошла помимо воли игрока;
- игра прервана судьей или судьей-ассистентом.

Игра может быть остановлена:

- для исправления ошибки в очередности подачи, приема или смены сторон;
- введения правила активизации игры;
- предупреждения или наказания игрока;
- поскольку игровые условия изменились настолько, что это могло повлиять на исход розыгрыша.

Очко. Игрок выигрывает очко, если:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после его правильной подачи или правильного возврата мяч до удара его соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч, пролетит позади его концевой линии, не коснувшись его стороны игровой поверхности, после того, как он был отбит соперником;
- соперник мешает полету мяча;
- соперник ударяет мяч дважды подряд;
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, поверхность которой не соответствует требованиям правил;
- соперник или то, что он надевает или носит, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что он надевает или носит коснется комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснется свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном первым подающим и первым принимающим.

Партия. Партию выигрывает игрок (пара), первым набравший 11 очков, если оба игрока (пары) набрали по 10 очков; то в этом случае партия будет выиграна игроком (парой), который первым наберет на 2 очка больше соперника (пары).

Встреча. Встречу следует проводить на большинство из 3, 5, 7 или 9 партий. При этом если встреча проводится из 5 партий, то выигрывает игрок первый одержавший победу в 3 партиях. Во встрече из 7 партий выигрывает игрок, первый одержавший победу в 4 партиях. Игра должна быть непрерывной в течение всей встречи, за исключением разрешенных перерывов.

Парная встреча. В парных встречах действуют следующие дополнительные правила. Подающий выполняет подачу справа «полуплощадки» подачи на своей стороне в правую «полуплощадку» на стороне принимающей пары (по диагонали). При нарушении этого условия подачу считают проигранной подающей парой. При этом мяч попавший в срединную линию засчитывается как поданный правильно.

Подающий выполняет подачу, принимающий отбивает мяч, затем мяч отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего. Далее каждый из играющих поочередно отбивает мяч в указанной последовательности до конца розыгрыша очка. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным.

Пара, начинающая партию, должна решать, кто из партнеров будет подавать первым, а затем принимающая пара решает, кто будет принимать подачи первым.

Расстановку участников для очередности приема подач в первой партии выбирает та пара, которая принимает.

КЛАССИФИКАЦИЯ УДАРОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.

При классификации ударов в настольном теннисе выделяют четыре большие группы:

- 1 - удары без вращения;
- 2 - удары с нижним вращением;
- 3 - удары с верхним вращением;
- 4 - подачи.

К первой группе отнесены **удары без вращения**. При выполнении такого удара мяч, отскочивший от ракетки, не имеет вращения и летит по пологой траектории. К такому типу ударов относятся толчок, подставка, скидка. Движение при выполнении таких ударов выполняется в «лоб» шара.

Ко второй группе отнесены **удары с нижним вращением**. При выполнении такого удара мяч после соударения имеет нижнее вращение, т.е. его вращательная и поступательная скорости противоположны. К такому типу ударов относятся срезка, подрезка, свеча, скидка. Движение руки при выполнении такого типа ударов выполняется, как правило, сверху-вниз-вперед.

К третьей группе относятся **удары с верхним вращением**. При выполнении такого удара мяч, отскочивший после соударения от ракетки, имеет верхнее вращение, т.е. его вращательная и поступательная скорости совпадают. К такому типу ударов относятся накат, топ-спин, завершающий удар, свеча, скидка. Удар по мячу выполняется по касательной снизу-вверх вперед.

К четвертой группе относится – **подача**. подача это начальный удар, при котором игрок набрасывает мяч сам и направляет его не через сетку, а первый удар выполняется в свою половину. Подачи сложны в исполнении и многообразны как по виду движений, так и по видам вращений.

В каждом из перечисленных ударов выделяют варианты их выполнения, отличающиеся по:

- высоте точки удара (низкая, средняя, высокая);
- по вращению, придаваемому мячу (плоский, крученный, резаный);
- по направлению, в котором посылается мяч на сторону соперника (по прямой, по диагонали, в центр стола (полудиагональ) и косо (когда мяч вылетает за боковую линию стола).